

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 2 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна -лето сад 2024  
Возрастная категория: Дети сад к1

**Ежедневное меню  
на 3 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	59	1,003	7,847	3,009	87,32	0,018	0,035	4,13	25,37	0,413
15,1	Сметана натуральная	180	11,25	11,7	3,6	238,05	0,09	0,495	0,27	122,76	2,88
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30,511/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>19,163</b>	<b>24,587</b>	<b>46,795</b>	<b>558,78</b>	<b>0,227</b>	<b>44,985</b>	<b>7,339</b>	<b>422,397</b>	<b>4,061</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви	120	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,96</b>	<b>0,48</b>	<b>9,72</b>	<b>56,4</b>	<b>0,024</b>	<b>0,048</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>0,96</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	5								18,4	0,145
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>20,628</b>	<b>11,184</b>	<b>67,25</b>	<b>459,47</b>	<b>0,35</b>	<b>1,598</b>	<b>87,994</b>	<b>174,876</b>	<b>6,031</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с повидлом	70	8,859	5,786	23,8	183,3	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,859</b>	<b>9,056</b>	<b>37,1</b>	<b>280,5</b>	<b>0,061</b>	<b>0,117</b>	<b>2,5</b>	<b>166,63</b>	<b>2,455</b>
	<b>Ужин</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,204	0,261	13,537	66,584	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>499</b>	<b>19,216</b>	<b>7,231</b>	<b>64,952</b>	<b>407,514</b>	<b>0,259</b>	<b>0,233</b>	<b>26,229</b>	<b>89,671</b>	<b>4,904</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 059</b>	<b>71,826</b>	<b>52,538</b>	<b>225,816</b>	<b>1 762,664</b>	<b>0,921</b>	<b>46,981</b>	<b>340,062</b>	<b>901,574</b>	<b>18,411</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,659</b>	<b>60,768</b>	<b>285,841</b>	<b>1 996,522</b>	<b>1,022</b>	<b>24,317</b>	<b>174,521</b>	<b>986,432</b>	<b>19,507</b>

Стоимость рациона 215 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

стоимость за 10

дней: 215 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №  
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П. 2 мая 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли к1

**Ежедневное меню  
на 3 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
15,1	Омлет картофельный	180	9	9,6	3,6	210	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>399</b>	<b>15,223</b>	<b>24,358</b>	<b>32,114</b>	<b>482,02</b>	<b>0,212</b>	<b>30,563</b>	<b>4,95</b>	<b>329,41</b>	<b>3,953</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47,067</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,01	Соль	3								11,04	0,087
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,79</b>	<b>9,675</b>	<b>52,606</b>	<b>381,835</b>	<b>0,274</b>	<b>1,639</b>	<b>78,537</b>	<b>147,725</b>	<b>5,067</b>
	<b>Полдник</b>										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,007	5,787	23,8	183,318	0,039	0,058	1,47	7,828	1,843
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>11,507</b>	<b>9,057</b>	<b>35,1</b>	<b>264,318</b>	<b>0,039</b>	<b>0,095</b>	<b>2,22</b>	<b>162,828</b>	<b>1,968</b>
	<b>Ужин</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
116,1	Суфле рыбное	70	11,223	2,135	0,093	64,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>15,613</b>	<b>6,34</b>	<b>48,158</b>	<b>313,298</b>	<b>0,216</b>	<b>0,23</b>	<b>21,996</b>	<b>73,515</b>	<b>2,955</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 684</b>	<b>62,933</b>	<b>49,83</b>	<b>176,078</b>	<b>1 488,538</b>	<b>0,76</b>	<b>32,568</b>	<b>287,703</b>	<b>753,478</b>	<b>14,743</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,272</b>	<b>50,63</b>	<b>210,129</b>	<b>1 528,068</b>	<b>14,941</b>	<b>14,731</b>	<b>143,98</b>	<b>790,129</b>	<b>15,079</b>

Стоимость рациона 185 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 185 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: \_\_\_\_\_ / Полунина Е. П.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Чернышова А. А.